

idea12

須坂市 蔵の町並みに暮らしが見える!!  
ガイドと歩く信州須坂再発見コース



2時間コース

シルキービル → 東山魁夷画伯誌碑 → 煎餅堂 → 観光交流センター → クラシック美術館(外観) → 蔵の町並み → まゆぐら(見学) → 旧信陽銀行 → 遠藤酒造 → 奥田神社(旧須坂藩館跡) → 旧上高井郡役所(大正時代の洋風建築) → 浮世小路 → 旧小田切家住宅 → 墨坂(芝宮)神社 → シルキービル

4時間コースへのアレンジ、飲食店や体験の紹介もできます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	ガイド代 2時間 3,000円(1グループ)	所要時間	2時間~
期間	通年	対応可能人数	1~20名

形あるものを保存しておくための建物、それが蔵。須坂では、様々な形の蔵を活用、博物館・美術館・観光案内所、店舗などに、改築された蔵が新たな魅力を作り出しています。先人たちの暮らしを、現代に引き継ぎ、活かす「須坂人の暮らし」「見どころ」をガイドがご案内します。

※7日前までに要予約

お問い合わせ (一社) 信州須坂観光協会 TEL.026-215-2225

idea13

長野市 里山歩きで気分もリフレッシュ!  
鬼無里フットパス



谷の都コース(歩行距離約4km・所要1.5-2時間)  
しらびげの杜コース(歩行距離約8km・所要2-3時間)  
鬼無里の町かどコース(歩行距離約4.3km・所要1.5-2時間)  
の3コース。地図を片手に歩きましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	無料	所要時間	1時間30分~3時間
期間	通年可能だが、雪のない時期がおすすめ	対応可能人数	制限なし

のんびりと鬼無里を歩きながら、ありのままの風景、食、文化、歴史を楽しんでみませんか。

\*フットパスとは・・・地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径(こみち)【Path】のことです。イギリス発祥で、日本でも各地域の特徴を活かしたフットパスが整備されてきています。

※予約不要(ガイド希望の場合は要相談)

お問い合わせ 鬼無里観光振興会 TEL.026-256-3188

idea14

須坂市 峰の原高原  
山野草保全と雲海トレッキング・星空体験



- 森林整備活動 ■ 街道整備
- 森の昆虫採集・観察 ■ 緋の滝散策
- 花の百名山・根子岳登山 ■ 草原維持活動 など

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	500円~10,000円(お一人様) ※体験により異なる	所要時間	2時間~
期間	5月~11月	対応可能人数	~40名

標高1,500mの峰の原高原で、森林整備活動や草原維持活動を通して、大自然を学び、体感しましょう。

※要予約

お問い合わせ 信州須坂観光協会・峰の原高原観光協会  
TEL.026-215-2225

idea15

長野市 信州の秘境で  
ジャングルクルージング



初心者の方もお子様も楽しめるアクティビティ!  
県歌【信濃の国】に歌われる久米路峡を、湖面から眺めながら、自らの力で漕ぎ進む特別な体験をしてみませんか?

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	6,500円 ※ツアーにはサップ、パドル、ライフジャケットのレンタルが含まれます。 ※サップにタンデムで乗るお子様は3,500円	所要時間	約2時間
期間	5月~11月	対応可能人数	サップ...2人~12人

※要予約

お問い合わせ 信州不動温泉 さざり荘(予約代行) TEL.070-9079-6761

idea 15 貴重な高山植物の宝庫  
木島平村 カヤの平高原ブナの原生林トレッキングツアー



「日本一美しいブナの森」ともよばれるカヤの平高原をガイドとともにめぐるトレッキングツアー、植物や環境もテーマに。  
7月上旬～下旬、北ドブ湿原で見られるニッコウキスゲの群生をはじめ、高山植物の宝庫。ロッジやキャンプ場も整っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金 9,500円～(お一人様)  
期間 6月～10月 所要時間 2時間～  
対応可能人数 1～8名 ※8名以上は応相談

樹齢300年を超える美しいブナの木々や湿原には貴重な高山植物の花々。国立公園ならではの手つかずの自然を感じることができます。

※要予約

お問い合わせ (一社)木島平村観光振興局 TEL.0269-82-2800

# サイクリング



自転車は大気汚染を生じないエコな交通手段！  
のんびり自由に楽しむのもよし、ガイドさんと一緒に、その地域ならではのコースを巡るのもよし。自由にアレンジして楽しみましょう！



## レンタサイクルのご案内

市町村	貸出場所	利用時間	休業	問合せ先
妙高市	妙高高原観光案内所	9:00～17:00		0255-86-3911
野沢温泉村	COMPASS village	9:00～18:00	不定休、冬季	0269-67-0921
飯山市	信越自然郷 アクティビティセンター (JR飯山駅1階)	8:30～18:00		0269-62-7001
	まだらお高原・山の家	4月～11月 9:00～16:30	水曜日 繁忙期は無休	0269-64-3222
木島平村	道の駅 FARMUS 木島平内総合案内所	グリーンシーズン 8:30～17:00	冬季	0269-82-2800
中野市	中野陣屋・県庁記念館	10:00～17:00 (受付は16:00まで)	火曜日	0269-23-2718
	タカギセイコーふるさとパーク	9:00～16:00	木曜日 冬季	0269-38-0472
小布施町	町営森の駐車場	9:00～16:30	冬季 (12月～3月)	026-247-6572
	町営松村駐車場	9:00～16:30	冬季 (12月～3月)	026-247-5168
	小布施総合案内所	9:00～16:30	冬季 (12月～3月)	026-214-6300
高山村	信州高山村観光協会	9:00～17:00	第3水曜日、 冬季	026-242-1122

市町村	貸出場所	利用時間	休業	問合せ先
須坂市	須坂駅前観光案内所	9:00～17:00	年末年始	026-215-2225
	蔵のまち観光交流センターくらっと	9:00～17:00	年末年始	026-248-6867
信濃町	黒姫駅 信濃町観光案内所	9:00～16:00	水曜日、雨天・降雪時、 冬季(11月中旬～4月末)	026-255-3226
千曲市	ずくだし eco tours	9:30～17:00		080-2008-4815
山ノ内町	湯田中駅前温泉「楓の湯」	10:00～17:00 (受付は16:00まで)	第一火曜日、 冬季(12月～3月)	0269-33-2133
飯綱町	牟礼駅 飯綱町観光協会	9:00～17:00	水曜日、冬季(11月～3月)	026-253-7788
長野市	信州松代観光協会	9:00～16:00	年末年始、 雨天・積雪時	026-278-3366
	オトナリハウス(飯綱高原観光協会)	9:00～16:00	冬季	026-239-3185
	戸隠観光情報センター	9:00～16:00	冬季	026-254-2888
	そば処鬼無里	9:00～15:00	水曜日、冬季(12月～3月)	026-256-2428

※いずれの場所でも積雪時・雨天時・その他危険と思われる日は、貸出をお断りする場合がございます。

